



تغذية الطفل:

تنسيق و تجميع:

د. منيرة جاسم مهلهل الياسين

سنة رابعة في البورد الكويتي للأطفال

تغذية الطفل من الولادة إلى عمر سنة :

- ينصح بالرضاعة الطبيعية بشكل كامل في أول 4 – 6 أشهر.
- لا يحتاج الرضيع إلى الماء.



علامة الجوع عند الطفل :

علامات مبكرة للجوع :

- اليدين في الفم.
- مص الأصبع ومص قبضة اليد.
- تحريك الفم إلى جهة معينة للبحث عن الحليب.



علامات متأخرة للجوع :

- البكاء الشديد والمستمر.

علامة الشبع عند الطفل :



- الإفراج عن الحلمة.
- استرخاء عضلات الوجه واليد.
- النوم بعد تناول كمية جيدة من الحليب.
- إزالة الحلمة.

مدة الرضاعة وعدد الرضعات :

- الرضيع أقل من شهر: 10 – 15 دقيقه تقريباً (8 – 10 رضعات باليوم الواحد).
- من عمر الشهر: 8 – 10 دقيقة (7 – 9 رضعات باليوم الواحد).
- لأخذ الكمية المفيدة والكاملة من الرضاعة الطبيعة يجب الانتهاء من حليب الثدي الأول قبل الانتقال إلى الثدي الثاني.
- تقريباً يحتاج الرضيع من 0 – 3 شهور من 140 – 200 مل/ لوزن (كيلو غرام)

زيادة الوزن :

- في أول أسبوع: ينقص الوزن 6 – 7%.
- يرجع إلى وزن الولادة: 1 – 2 أسبوع.
- ثم يزيد 20 – 25 غرام باليوم الواحد.
- عند عمر 4 – 5 شهور: ضعف الوزن.



حفظ حليب الأم :

- في درجة حرارة الغرفة: 4 ساعات.
- في الثلاجة: أربعة أيام.
- في حجرة التجميد (الفريزر): 9 أشهر.
- في عمق الفريزر: 12 أشهر.



حفظ الحليب الصناعي :

- في درجة حرارة الغرفة: ساعة واحدة.
- في الثلاجة: يوم واحد.



متى يمكن إدخال الطعام للطفل ؟

- يمكن البدء بإطعام الطفل بعد انتهاء الشهر الرابع إلى الشهر السادس.
- وينبغي التأكد من عوامل أخرى : كالجلوس على الكرسي وتعبير الطفل عن اهتمامه بالطعام عن طريق فتح الفم.

ما نوع الطعام الذي ينصح بإدخاله أولا ؟

- يبدأ بالخضروات واللحوم والدجاج والطعام المكون من الحبوب.
- في المرحلة الأولى يبدأ بصنف واحد لمدة 3 – 5 أيام ثم الانتقال إلى النصف الثاني.
- الابتعاد عن الإضافات عند تحضير الأكل في أول سنة عمرية: الملح والسكر الصناعي والدهون والتوابل كتوابل الدجاج "ماجي" وغيرها.
- يكون الطعام مهروساً بين عمر 6 – 8 أشهر.
- يكون ليناً مقطعاً بين عمر 8 – 10 أشهر.



الأغذية، المشروبات التي ينصح بالابتعاد عنها في السنة العمرية الأولى :

- الحليب البقري
- العسل
- الأطعمة غير المبسترة
- القهوة والشاي
- العصائر





مكملات الأكل :

- الحديد يبدأ به عند عمر 4 أشهر. (استشارة الطبيب)
- فيتامين "د" يبدأ به مع بداية الرضاعة الطبيعية. (استشارة الطبيب)

التغذية للفئة العمرية من عامين إلى 3 أعوام :

الإرشادات اليومية للفتيات والفتيان :

السعرات الحرارية	1,000 - 1,400، بناءً على النمو ومستوى النشاط
البروتين	2 - 4 أوقيات
الفواكه	1 - 1.5 كوب
الخضراوات	1 - 1.5 كوب
الحبوب	3 - 5 أوقيات
منتجات الألبان	2 كوب